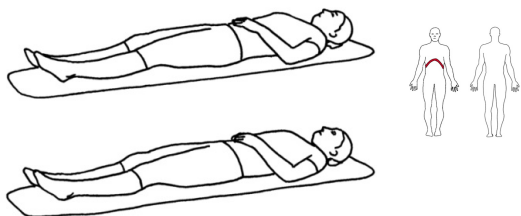


© www.ExorLive.com

Här är förslag på avslappningsövningar att göra hemma. Du kan också prova övningarna på andra platser, till exempel på jobbet eller ute i naturen. Övningarna kan bidra till minskad stress, oro och smärta. Anpassa övningarna efter dina förutsättningar. Lycka till!



### **Kort avslappningsövning – spänn och släpp**

Ligg på rygg med armarna längs sidorna. Blunda om det känns bra. Använd gärna en kudde och filt. Om du har spänningar i ländryggen kan det kännas skönt med en kudde under knäna.

Ta några djupa andetag och känn efter hur kroppen känns just nu. Känner du tyngd, värme, spänning – eller inget särskilt?

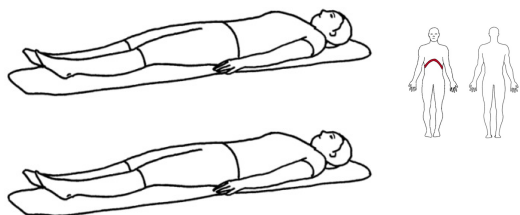
**Spänn hela kroppen samtidigt**, från tårna till ansiktet. Håll kvar spänningen i 5–10 sekunder och släpp efter.

Upprepa övningen några gånger och känn skillnaden mellan spänning och avslappning.

Lägg märke till hur det känns i kroppen just nu.

Ta några djupare andetag. Rör försiktigt på fingrar och tår. Gör några valfria sträckningar om det känns bra och öppna sedan långsamt ögonen.





### Längre avslappning – spänn och släpp

Ligg på rygg med armarna längs sidorna. Blunda om det känns bra. Använd gärna en kudde och filt. Om du har spänningar i ländryggen kan det kännas skönt med en kudde under knäna.

Ta några djupa andetag och känn efter hur kroppen känns just nu. Känner du tyngd, värme, spänning – eller inget särskilt?

Rikta uppmärksamheten mot kroppen, en del i taget. Börja med **höger hand**.

Spänn musklerna försiktigt i 5–10 sekunder och släpp. Känn skillnaden mellan spänning och avslappning. Fortsätt på samma sätt med resten av kroppen.

- Vänster hand
- Höger arm
- Vänster arm
- Höger fot
- Vänster fot
- Höger ben
- Vänster ben
- Rumpen
- Magen
- Axlarna
- Ansiktet
- Käkarna

Avsluta med att spänna hela kroppen samtidigt. Håll kvar spänningen en stund och släpp sedan. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.

Ta några djupare andetag. Rör försiktigt på fingrar och tår. Gör några valfria sträckningar om det känns bra och öppna sedan långsamt ögonen.

